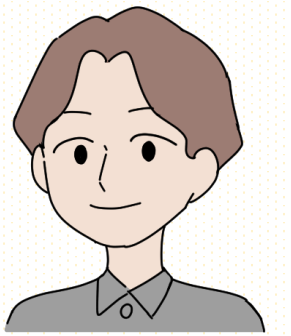


# あなたが生き生き過ごすために



## 髪が抜ける治療を受ける方へ

化学療法や放射線療法(頭部の照射※)によって、髪の毛、まゆ毛、まつ毛が抜けます。  
化学療法や放射線療法は分裂が活発な細胞に影響しやすいため、  
体毛の根っこにある毛母細胞が影響を受け、脱毛します。

※放射線治療では、放射線が当たらないところは脱毛しません。(例:乳癌の放射線治療では頭髪は抜けません)

説明動画は  
こちら



### いつから抜けますか？

脱毛する薬を使ったり、放射線照射をしてから、10日目くらいから抜け始めます。

### どのくらい抜けますか？

薬の種類、使う量、期間によって、脱毛の程度は違います。担当の医師・看護師・薬剤師に聞いてみましょう。

### 髪が抜けたらどうすればいいですか？

そのまま過ごす方もいれば、帽子やウィッグを使う方もいます。  
紫外線を避ける、怪我に注意するなど、頭皮を保護することは大切です。

### ウィッグはすぐに準備した方がいいですか？

店舗で購入する場合は、在庫があれば即日、通信販売でも数日で届きます。  
治療上、必須ではありません。あわててウィッグをご準備されなくて大丈夫です。



ウィッグに関して  
詳しくは裏面

## 髪が抜けているときのケア

頭皮を清潔にしておくことは大切です！

いつも使っているシャンプーを泡立てて洗いましょう。  
髪が抜けることを心配してすすぎが不十分になりがちです。  
お湯はぬるま湯で、シャンプーのぬるつきがなくなったら、すすぎを終わらせてよいです。



爪を立てずに  
指の腹で優しく

脱毛開始時期は、一時的に頭皮がピリピリと感ることがあります。  
その時期はお湯だけで洗ってもよいでしょう。  
髪の毛がなくなったら、石鹸や洗顔料でもOKです。リンスやトリートメントは必要ありません。  
髪が絡まないように注意しながら乾かしましょう。  
頭皮が乾燥する場合には、頭皮の保湿を行いましょう。

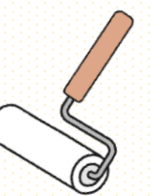


ドライヤーは  
冷風/弱風で

ロングヘアの方は毛髪を短くカットすることで、脱毛時の毛髪絡みを軽減できます。  
また抜け毛が少なく感じられ、洗髪がしやすくなります。ボブやショートカットがおすすめです。  
まる坊主になると、抜け落ちた短い毛の処理にかえて手間がかかります。



脱毛時は毛髪が散らばるのを防止するために、ヘアキャップを使用しましょう。  
専用品でなくても大丈夫です。台所用ネットでも代用できますよ。掃除には粘着クリーナーが便利です。



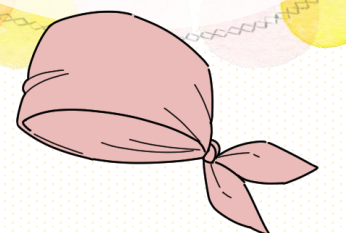
## 専用品はいいけれど、自分で工夫するのも楽しい

お出かけのときは、自分のファッションにあった帽子を準備しておくとう便利です。  
手ぬぐいやスカーフをかぶるのもかっこいいですよ。  
タオルで作った帽子やネックガードや腹巻をかぶるのも使いやすいです。



帽子につけ毛や前髪をくっつけて使うのもおすすめです。(帽子に縫い付けましょう)  
少し薄毛は気になるところに頭皮ファンデーションや薄毛用パウダーも有効です。  
(！MRIを撮影するとき(病院を受診するとき)には、薄毛用パウダーは使わないようにしましょう！)

ウィッグ以外にも、  
帽子やスカーフなどを上手に  
活用して過ごしましょう。



## ウィッグが欲しいと思ったら

「医療用」でも「ファッション用」でも、洋服と同じようにウィッグを選んでOKです。自分に似合う、素敵なデザインを探してください。

あわてなくて大丈夫です!

あわててウィッグをご準備されなくて大丈夫です。既製品であれば、即日～1週間程度で手元に届くことが多いです。



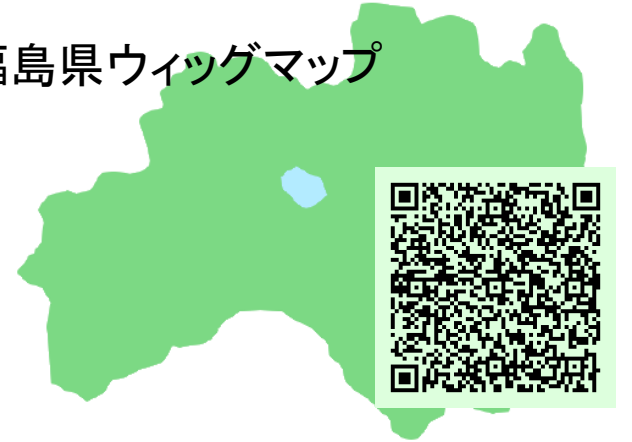
詳しくはこちら「ウィッグを使う方へ」



## 購入方法

県内にウィッグの販売店舗があります。インターネットで購入される場合には、「返品できるか」チェックしておく心安いです。

### 福島県ウィッグマップ



## ウィッグを探すヒント

- 自分に似合うもの、気に入ったものを選びましょう。ウィッグはカットすると、より自分になじみます。
- 着け心地を確かめる。付け心地も人それぞれ、自分が気にならなければOKです。試着できる時には、試着して確かめましょう。
- 予算を考える。数千円から数十万まで様々です。1～5万円で購入される方が多いです。

## 見た目が変わることで、あなたが心配されることはありますか？

### 「治療で髪が抜けた」と説明しなくていいんです！

ウィッグや脱毛のことよりも、「がんの治療を知られたくない」、「心配かけたくない」、「気を使われたくない」というふうにご心配でしょうか。ありのままの姿を見せても良いし、美しく見せても良い、逆に症状を強調しても良いですよ。時期、相手、場所で使い分けてOKです。

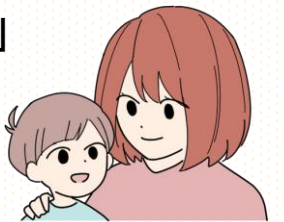
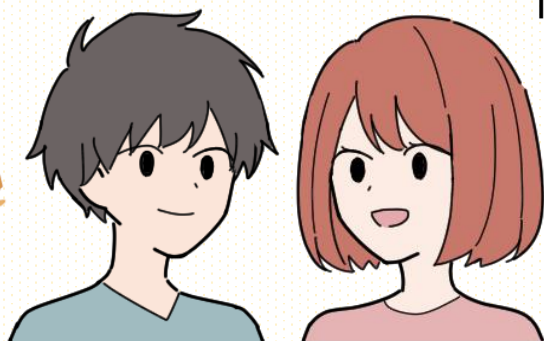
「あれ、髪型変えた？」

「うん、似合う？」

「今毛染めができないから、ウィッグをかぶっているの」

お子さんにどのように説明するか悩むときは、医療者にご相談ください。

お近くの医療者に相談してみましょう



## まゆ毛、まつ毛、鼻毛の脱毛について

まゆ毛は髪の毛より後に少しずつ抜けていくので、慌てずに抜けてから対処すれば大丈夫です。

まゆ毛、まつ毛、鼻毛の脱毛にはめがねやマスクの使用が便利です。

まゆ毛、まつ毛、鼻毛の脱毛について詳しくはこちら



### 福島県アピランスケア 助成事業

福島県では、ウィッグ購入費用の助成事業を行っています。

詳しくはこちら



福島県HP

## ウィッグを卒業する準備 ～髪が生えてきたら～

治療が終わったら、徐々に髪の毛が生えてきて、1～2年程度でウィッグを外せる長さ(短めのショートカット)になる方が多いです。再生した髪は、以前と比較して髪質(太さ、うねりなど)や量が変化することがあります。

治療が終わっても、思う通りに発毛せずに、ウィッグを外せない方もいらっしゃいます。閉経後やホルモン療法を受けている方は、前髪や頭頂部の髪が伸びにくい場合があります。残念ながら、今のところ確実に発毛を促進する薬剤やケアの方法は確認できていません。

ヘアカラーやパーマは薬剤がつけられる長さに髪が伸びてから(6-12か月程度)相談しましょう。いきつけのヘアサロンで相談してみてください。頭皮の赤みや皮疹が出たら皮膚科に相談しましょう。



Homepageはこちら

リーフレットに関するご意見、ご感想はこちら

